NPO法人 葉山っ子すくすくパラダイス　活動レポ＆子育て情報

Scoo スクウ

VOL.4 July 2018

すくパラの一時預かり「ここサポ」

～「ここサポ」の３つの特徴～
①すくパラのスタッフが一緒に過ごします
②ママたちが考えた、簡単な予約システムです
③お預かり料金をお安くしました（１時間８００円）

「ここサポ」は４月のリニューアルスタートから３ヶ月が経ちました！
私たちは、ママたちに安心と利便性を、子どもたちに安心と楽しさをと
みんなで心をくばりながら、大切にお子様たちをお預かりしてきました。

すくパラならでは工夫をご紹介しますね。
まず、利用予約はスマホから！サクッとできるようにしました。
ひろばでおなじみの木や布の安心で楽しいおもちゃを用意しています。
そして、いつものすくパラのスタッフがお迎えします。
また子どもの様子や気になることは、ひろばでゆっくりスタッフがお話しを伺います。

利用しているママからは
「すくパラの先生たちがやっているとは思わなかった！嬉しかった。」
「子どもも、ここサポにいく日を楽しみにしてます。」
「歯医者や美容院にいけました！」
「自分の時間ができて、ホッとしてます。」
などなど、喜びの声が届いています。

お預かりしているスタッフは、保育士などの有資格者と
研修を受けた子育て中のママたちです。
我が子を預けたときの経験やママたちの思いがわかるから、
温かく子どもたちを見守り、安心で楽しい時間になるように心配りをしています。

また、皆さんにお会いする日を楽しみに子どもたちの成長を楽しみに
すくパラのスタッフ一同、心をこめてお待ちしています！

すくパライベントスケジュール

お申し込み、お問い合わせ、料金など詳細情報はHPまたはfacebookでご確認ください

イベント名	日時	場所	内容
はらっぱde あそぼ	7/16(月.祝) 9/17(月.祝) 10/15(月) 10:00〜12:30	森山神社境内	親子でお外遊び。雨天中止。お椀、お箸、敷物、飲み物持参。申込不要。 親子で600円(保険料込) 7月→流しそうめん　8月→お休み 9月→パン　10月→具だくさんスープ
プレママ広場	7/24(火) 8/28(火) 9/25(火) 10/23(火) 10:30〜12:00	子育て支援センターぽけっと2F	産前産後ママの広場。 アロママッサージとお茶でリラックス。 母子手帳、マイカップ持参。 参加費1,000円。前日昼までに要予約。

子育てカフェえんがわスケジュール

古民家カフェにて毎週(月)に開催している子育て広場です。(engawa cafe 一色1664-1)
お子さんを見守るスタッフがいるので安心してママの時間を楽しんでね。
利用料500円〜（飲物・保険料込）　※7月〜8月中、9月3日、17日はお休みになります。

イベント名	日時	内容
それぞれハナマル座談会	9/10(月) 10:00〜12:00	発達凸凹のお子さんを持つママたちの座談会。 困ったな、周りと違うかな？どうしたらいいかな？先輩ママや同じ思いのママに聞いてみよう。申込不要。
アロママッサージ	9/10(月) 10/29(月) 10:00〜	妊産婦ケアの経験豊富なセラピストによるアロマトリートメント。 30分、40分コース有り、要予約。
ほんここみんか(予定)	10/8(月.祝)	昔話、童話、民謡をテーマとしたミニ演劇付読書推進ワークショップです。プロの俳優によるお芝居・ダンス・読み聞かせなどで物語の世界に親しみましょう。上演時間は約30分の予定です。
氣功整体	10/1(月) 10:00〜	カラダとココロを元気に。あたたかい手でほぐす氣功整体。 20分、30分のコースでほっと一息しませんか？予約優先。
グリーンスムージー体験会	10/1(月) 11:00〜12:00	小さなお子様からお年寄りまでカラダが喜ぶ魔法のグリーンスムージーを飲んでみませんか？？帰ってからすぐに作れるようにデモンストレーション形式でお伝えして試飲して頂きます。
暮らしが楽になるお片付け講座	10/15(月) 10:30〜12:00	「暮らしをもっと楽に！楽しく！」 忙しいママに知って欲しい思考の整理から始めるお片づけ講座。 講座はワークを交えて行います。
歯のお話会	10/22(月) 10:30〜12:00	歯科医の髙橋先生が子どもの歯の成長や、歯並び、むし歯について話してくださいます。お話の後にお母さんたちの質問に答えてくださる時間をたっぷりとっています。普段気になっている事を聞けるチャンスです。
抱っこのヨガ	10/29(月) 10:30〜11:30	抱っこひもで赤ちゃんを抱いたまま、椅子やブロックを使ってストレッチ。 爽やかな汗をかいて、育児の疲れを癒しませんか？ 0-2歳くらいまでの赤ちゃんと、抱っこひもで参加出来る方。

Q&A ～教えて先生！子育てなんでも相談室～

子育てのお悩みや疑問に専門家の先生がアドバイス。
今回は子どもの歯についてのご相談に
レンタメンテ高橋矯正歯科の高橋先生がお答えくださいました。

Q
- 乳歯が生え揃うのが他の子よりも遅いのが気になります。
- 何か問題があるのでしょうか？

A：あまり心配されなくても大丈夫ですよ。まずお子さんの年齢をさかのぼってみましょう。最初の赤ちゃんの歯が生えてきた時までです。生後６ヶ月前後に下あごの前歯がはじめに生えてくるのがほとんどなのですが、お子さんの乳歯はいつ頃生えてきましたか？もしも忘れてしまったら、母子手帳を開けばすぐにわかりますね。もしもちょっと早め４ヶ月、５ヶ月に生え始めていれば乳歯が生え揃う（上下全部で２０本）のも早くなりますし、永久歯への交換も早くなります。逆に８ヶ月、９ヶ月と遅めに乳歯が生え始めればおのずから乳歯の生え揃いも遅くなり、永久歯が生え始めるのも遅くなるものなんです。十人十色。個人差があって当然なのです。でもあまりにも遅いとお感じになられたら歯科医に相談されてみてくださいね。

Q：歯磨きを頑張っていたのですが虫歯ができてしまいました。なぜですか？

A：子どもを虫歯から守るためには、「毎日の歯みがき」と「甘い食べ物の取りすぎに注意すること」、この二つは昔から言われていることですね。でもこれ以上に日頃の食生活（食べ方）が虫歯予防にとても大切なんですよ。通常お口の中のpH（ペーハー）は、6.8～7.0の中性の状態ですが、一度食べたり飲んだりするとこれら食物飲料の酸やお口の中の細菌が出す酸によってお口の中は急激に酸性に傾き、歯からミネラル成分が溶け出してしまうようになります。でもこのお口の中の環境変化を中性に戻してくれるのがアルカリ性の唾液の働きです。ところで、お子さんの食生活はどうですか？食べ終わるまでに時間がかかる、お菓子が長いことお口に入っている等、ダラダラ食べをしたりしていませんか？お口の中に食べ物が残っていればお口の中は常に酸性状態です。そしてpHが5.5より低くなると、歯のエナメル質が溶け始めてきます。これが初期虫歯の始まりとなります。家族団欒の食事は、楽しい時間ですね。我が家の夕食時間は20分と決めました！なんていうのも、ちょっと寂しいですよね。お食事と一緒にお茶やお水を飲めば大丈夫。おやつに関しては、時間と量を決める（袋のまま与えない）ことでもダラダラ食べは少しは解消されますね。ゲームをしながら、テレビを観ながらの「ながら食べ」にも注意しましょう。お子さんの食生活、今一度振り返ってみませんか。

答えてくれたのは、お子さまと大人の方のための矯正歯科と
予防歯科の専門歯科医院Lentamente（レンタメンテ）高橋矯正歯科の高橋先生。
Lentamenteとはスペイン語で「ゆったり」という意味。
ゆとりある時間を大切に、お一人おひとりに最適な診療を…。
疑問やお悩みがありましたら、まずはお気軽にご相談ください。
葉山町堀内1177　☎046－884－8068　HP：http://lentamente.blue/gallery/

測る、混ぜる、こねるって楽しい♪作る喜び、食べる喜びを一緒に味わおう！

親子で作る簡単☆レシピ (by 管理栄養士 takae)

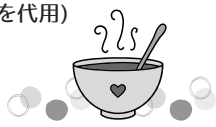
トマトとレタスの卵スープ

材料(大人2人、子ども2人分)

- ●トマト……2個
- ●レタス……1/4玉
- ●卵……2個
- ●ごま……少々
- ●ごま油……少々
- ●塩こしょう…少々

(アレルギーなら豆腐を代用)

- ●鶏ガラ……小さじ2
- ●水……600cc



作り方

①トマトは皮を湯むきして角切りに、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。卵は割ってほぐしておく。
②鍋にごま油を回しいれ、火を入れてトマトを炒める。
③水を入れて沸騰したら鶏ガラ、塩コショウを入れて味を整える。
④レタスを入れ再度沸騰したら溶いた卵を回しいれて最後にごまを入れて出来上がり！

トマトに含まれるリコピンにはメラニンを抑える働きがあり、さらに加熱することで吸収率がUPします。他にもトマトにはビタミンC、レタスには免疫力UPの効果、卵にはたんぱくビタミン、ミネラルがバランスよく含まれているので、日焼け予防、夏バテ予防にぴったりのスープです。朝食でしっかり食べて暑い夏を乗り切ろう！

HEALTH 夏本番！紫外線対策でお肌にシミ・シワを作らない！

出産後のホルモンバランスの乱れや睡眠不足などでバリア機能が低下し、
ダメージを受けやすくなるママのお肌。
シミやシワが急に増えた。。。と悩む声は少なくありません。肌トラブルの重要な原因の一つに紫外線による光老化があります。つまり、紫外線対策をきちんと行うことで肌トラブルを予防することができるんです。紫外線対策には日傘や帽子、UVカットの服など様々なアイテムがありますが、一番効果的なのはやはり日焼け止め。日常的に使用するものであれば、SPFは15~20、PAは+~++で十分。適量を使い、2~3時間ごとに塗り直すのが効果を持続させるポイント。
メイクをしている場合はUVカット効果のあるファンデーションやパウダーでメイク直しをすると良いでしょう。さらに目からも紫外線が入ることで肌が黒くなるのでサングラスもオススメ。
一年中降り注いでいる紫外線ですが、特に量が増えるこの季節は短時間の外出でも気をつけたいものです。また、肌本来の回復力を促す為にも十分な睡眠、栄養ももちろん大切です。
お子様のUV対策も忘れずに！

葉山っ子すくすく子育てメール配信中!!

sukupara-fjoin@5-55.jp へ空メールでメルマガ登録すると、楽しいイベント情報を毎月お届けします。活動の様子や最新情報はfacebookやHPをチェックしてくださいね♪

メルマガ

WEBサイト

facebook

発行：NPO法人 葉山っ子すくすくパラダイス　お問合せ：info@hayama-sukupara.com